Mgr. Helena Toušková / www.htfyzioterapeut.cz

Alternativní léčebné metody

Lymfatická masáž

Lymfatická masáž se využívá jak v klasické, tak i alternativní medicíně – poprvé ji představili dánští manželé Vodderovi na mezinárodní výstavě zdraví a krásy v Paříži v roce 1936. Uznání ze strany lékařské veřejnosti se této masážní technice ale dostalo až o 30 let později, kdy byla svým způsobem znovuobjevena funkce a důležitost lymfatického (mízního) systému. Přitom tzv. elefantiáza („sloní noha", gigantické zvětšení končetin na podkladě hromadění lymfy v podkoží) byla známa egyptským lékařům již před 3000 lety!

Co je lymfa?

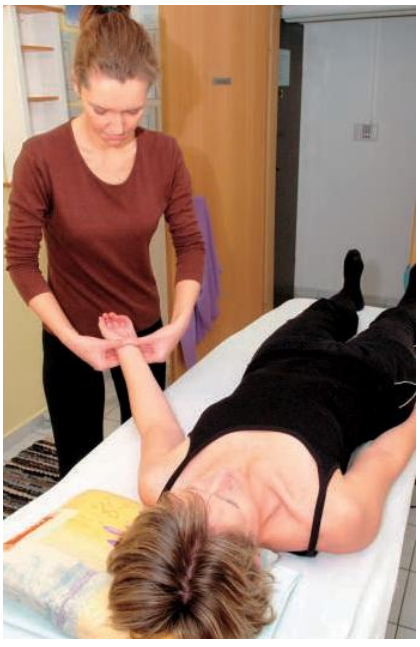
Lymfa (nebo také míza) je většinou bezbarvá a čirá kapalina, která odvádí z tkání tekutinu, vstřebané látky, odpadové produkty látkové výměny a svým složením se podílí na udržení stálého vnitřního prostředí tkání a orgánů. Obsahuje bílé krvinky, které se podílejí na obranných reakcích organismu. Lymfa je z tkání odváděna mízními cévami, v hrudním mízovodu pak pomalu vtéká do žilní krve. Lymfatické cesty jsou přerušovány lymfatickými uzlinami (ve slabinách, podpaží, na krku, podél tepen a v mezihrudí), v nichž se míza filtruje od mikroorganismů a toxinů – proto je lymfatický systém důležitou součástí obranného (imunitního) systému našeho těla.

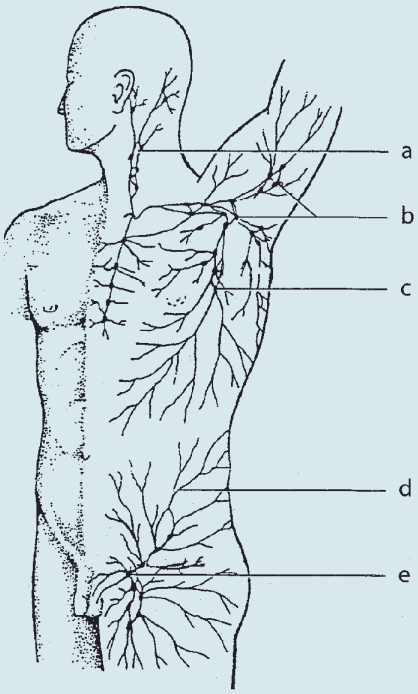
Průběh lymfatické masáže

Masér, který využívá tuto specializovanou masážní techniku, musí mít dobré znalosti o průběhu mízních cest, tj. vědět, odkud a kam míza teče. Tato technika zjednodušeně řečeno podporuje směr odtoku lymfy ke sběrným lymfatickým uzlinám, které však musí být masáží vyprázdněny jako první. Tím se tedy stupňuje „odvodnění" oblastí vzdálených od srdce.
Důležitá je i velikost tlaku, která by neměla být větší než 60 mmHg a menší než 25 mmHg – v masírovaném má na rozdíl třeba od sportovní masáže vyvolávat pocity jemného, lehkého či něžného hlazení kůže a podkoží (bez používání emulze).
Délka působení tlaku daného hmatu (nejméně jedna sekunda) musí být odstupňována a má daný i počet opakování (5–7x). Obecně lze říct, že je třeba vytvářet pokud možno velkoploché a kruhovité hmaty. Masáž využívá čtyři základní hmaty, nesmí vyvolávat bolest a prokrvení (zčervenání kůže), a nemá se proto provádět delší dobu na jednom místě.

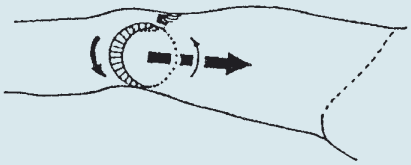
Komu může lymfatická masáž pomoci

Lymfatická masáž má léčebný efekt u pacientů s lymfatickým otokem (lymfedémem), který vzniká na základě vrozeného či získaného (např. po operaci nádoru) selhávání části mízního sytému. Léčbu doprovází ucelený terapeutický postup – bandážování postižené části těla a provádění krátkého a nenamáhavého cvičení (u lymfedému je totiž lepší nenamáhavý pohyb než absolutní klid). Ideální kompresní účinek na otoky má plavání, cvičení či chůze ve vodě. K redukci otoků přispívá též komprese, která může být prováděna i speciálním přístrojem. Léčba, a tedy i masáž u jedinců s lymfedémem, musí být vždy prováděna pod dohledem lékaře. Po určité době se může sám pacient nebo jeho partner naučit některým lymfodrenážním hmatům (u tohoto článku uvádíme tzv. stojící kruh). Lymfatická masáž má uklidňující a bolest tišící účinek, zkracuje rekonvalescenci například u zlomenin, napomáhá obnovit vitalitu a svalovou sílu (třeba u vrcholo-



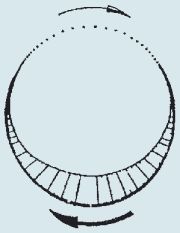


Povrchové mízní cévy a uzliny
A - boční krční uzliny
B - podpažní uzliny
C - cévy a uzliny hrudní stěny
D - cévy břišní stěny
E - povrchové tříselné uzliny



Znázornění pracovního směru stojícího kruhu na koleni, kdy pracuje masérova levá dlaň na boční straně levé či pravé dolní končetiny. Velká šipka znázorňuje snahu drénovat mízu do sběrných tříselních uzlin. Maximum tlaku směřuje od srdce a minimum k srdci.

Kruh znázorňuje směr tlaku (pohyb za malíkem – v tomto případě pracuje pravá dlaň ve směru hodinových ručiček). Výplň kruhu znázorňuje maximum tlaku a přerušovaná čára minimum tlaku (tzv. nul–fázi). Dlaň je stále v kontaktu s kůží.



(pokračování na druhé straně)

(pokračování z předešlé strany)

vých sportovců). Rychle si získává oblibu v kosmetických službách především pro omlazující účinek masáže obličeje a dekoltu a pro redukci kožních a vazivových defektů (akné, jizvy, celulitida). V současné době se stává důležitý i její preventivní účinek – posílení obranyschopnosti organismu. Každé sezení lymfatické masáže by mělo začínat masáží krku, dále se postupuje dle toku mízy a problematického místa. Masáž trvá obvykle 1,5 hodiny a probíhá v pomalém tempu. Důležité je před masáží vyloučit jako původ otoku i jiné onemocnění, tj. onemocnění ledvin, srdce či jater. Absolutní kontraindikací je maligní onemocnění, které ještě nebylo léčeno, nebo kde hrozí relaps. Pacienti se srdečním selháním,

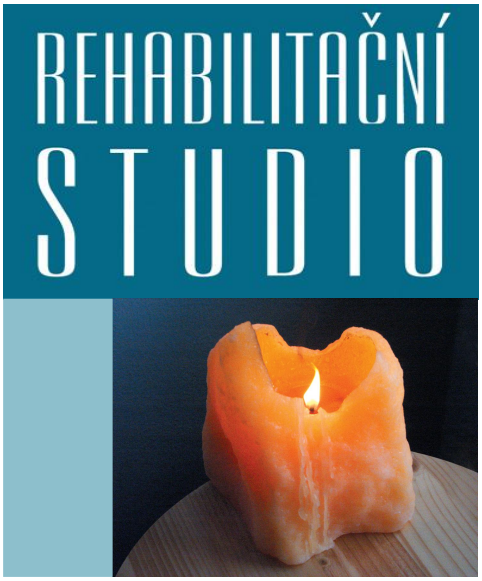
chronickým astmatem, zvýšenou funkcí štítné žlázy a svalovou hypotonií by se měli poradit s lékařem.
Aby se dosáhlo požadovaného efektu, je při otocích třeba pracovat s postiženou oblastí denně (třeba i s pomocí přístroje), u dalších onemocnění je počet opakování individuální a řídí se reakcí organismu na masáž.

Helena Toušková

Foto a ilustrace: Jan Malý a archiv

Praktické provedení tzv. stojícího kruhu, který můžete zkusit aplikovat v místě sběrných uzlin:
Celou ruku položte na příslušnou oblast těla (například boční strana krku pod uchem či oblast pod třískem) tak, aby přiložená dlaň nevyvíjela žádný tlak. Začínejte pomalu vykonávat kruhovitý pohyb (směrem za malíky), stále udržujte kontakt s kůží a opakujte 5x v rytmu jeden kruh za sekundu. Vrcholu tlaku dosáhnete na protilehlé straně kruhu, poté tlak začíná klesat stejným rovnoměrným tlakem do místa, kde pohyb začal (nulová fáze). Tedy: maximum tlaku je směřuje od srdce a nulová fáze míří k srdci.

použité fotografie jsou pouze ilustrativní



Provozní doba je pouze dle Vašeho individuálního objednání.

Poskytujeme služby:

Komplexní regenerace
Cvičení
Masáže
Poradenství
Individuální programy

Provozovnu najdete:

Kudrnova 95/22, Praha 5
tel.: 220571447; mobil: 604761454
e-mail: helena.touskova@volny.cz

www.htfyzioterapeut.cz